

追寻生命的意义:积极心理学视野下的乐观主义价值*

段海军

(陕西师范大学 心理学院,西安 710062)

摘 要:乐观是当前西方积极心理学的核心概念和研究热点,有关乐观主义的价值问题凸显出了积极和消极的乐观主义两种对立的解释取向。事实上,乐观往往与悲观并行存在,乐观主义能否促进健康关键取决于对危机源刺激的过程性判断。有限度的现实乐观能够赋予个体独特的生命意义和价值,有助于个体在乐观与现实之间寻求到心理和谐和平衡的支点。当前的乐观研究已汇成了一股强劲的乐观主义潮流,必将成为心理世界发展新生长点。

关键词:积极心理学;乐观主义;气质型乐观;解释风格

中图分类号:B8409

文献标识码:A

文章编号:1003—5184(2011)01—0009—05

长期以来,乐观被视为推动人类进化的文化机制。乐观是各民族文化价值观念中普遍重视的一种品质。一些人认为,乐观可能是一个高度有利的心理特征,它与人们好的心情、坚持不懈、成就和身体健康有关。著名经济学家凯恩斯指出,投资决策都可能受乐观主义或悲观主义情绪的影响,对未来预期乐观,则经济繁荣,预期悲观,则经济萧条。近年来,随着积极心理学的兴起,乐观主义(optimism)成为西方积极心理学的核心概念和研究热点。有研究者甚至提出,乐观主义不仅是对抗生活挫折的缓冲剂,更是抵御当代社会人类疾病的一种有力武器^[1,2]。

1 乐观主义:积极心理学的核心话语

乐观主义一直是东西方文化的传统价值和信念,也是商品经济时代大众关注的核心话语。长期以来,乐观主义受到了文化传统、社会学、伦理学和经济学的普遍重视,人们的日常生活经验也证明“乐观”可以使人们获得处理事情的更多能力,然而心理学界因乐观问题无法实证研究而被忽视。自 20 世纪 80 年代积极心理学诞生之后,心理学界掀起了一场对乐观问题研究的热潮。积极心理学打破了一百多年来心理学过多关注心理障碍的传统模式,呼吁心理学要实现从消极心理学到积极心理学模式的转换,旨在研究人类的积极力量和积极品质,关注人类的幸福与发展,被称为当代国际心理学界的第四次浪潮。正如美国心理学会前任主席 Seligman 所说,积极心理学的目标是催化心理学从只关注于修复生

命中的问题到同时致力于建立生命中的美好品质。积极心理学在主观层面上研究积极的主观体验、幸福感和满足(对过去)、快乐和幸福流(对现在)以及希望和乐观主义(对未来)。随着积极心理学的兴起,乐观主义成为西方积极心理学的核心概念和研究热点。积极心理学视野下乐观主义研究的核心目标是探索、理解、开发并培养人类自身所具有的潜在优势而不仅仅局限于启发人们避免自身的不足与劣势。正如 Peterson 所说,乐观主义研究者关注的兴趣已经从经验主义转向了高度聚焦人类自身的个性特征^[3]。

2 大乐观与小乐观:乐观主义的科学内涵

有学者认为,乐观主义研究至少面临着两方面的难题^[4]。一方面,到目前为止,并没有一个大家能普遍接受的乐观主义定义。另一方面,对于乐观主义和悲观主义的维度依然存在着混乱和争论。当前的乐观主义研究存在两种截然不同的理论和测量方法。一种观点认为乐观是人格特质,另一种认为乐观是一种解释风格。

2.1 大乐观:人格取向的乐观主义

气质性乐观(dispositional optimism)最早由 Scheier 和 Carver 提出,是指对未来事件结果的一种积极的总体期待^[5]。这种期望具有跨时间和情境的一致性,是个体在社会化过程中发展起来的一种稳定的人格特质。对气质性乐观主义的解释主要有以下几种模型。1)单维模型。认为乐观和悲观是同一刻度尺的两个极端,一端是典型的乐观主义,另一

* 基金项目:国家教师教育 985 优势学科创新平台建设项目。

端是典型的悲观主义。2) 二维模型。认为悲观和乐观是两个完全不同的刻度尺, 由既相互独立而又相关的两个亚特质构成, 一个是积极的乐观特质, 一个是消极的悲观特质, 人同时拥有这两个特质^[6]。3) 等级模型。认为气质性乐观具有等级结构, 一级因素包括乐观和悲观, 二级因素是生活定向(即总体乐观水平)^[7]。4) 三因素模型。Schweizer 等人指出, 单维模型建立在测量与个体有直接关系的个人乐观的假设之上, 而忽略了与个体没有直接关系的社会乐观, 他们认为乐观是个体对所有领域的未来事件积极结果的总体期望, 具有三个维度: 个人乐观、社会乐观和自我效能乐观^[8]。气质性乐观通常采用乐观期望生活取向测验及其修订版来进行测量。

2.2 小乐观: 解释风格取向的乐观主义

Seligman 等人认为, 乐观是一种解释风格, 即个体对成功或失败进行归因时表现出来的一种稳定倾向, 解释风格可分为乐观解释风格(OES, Optimistic Explanatory Style)和悲观解释风格(PES, Pessimistic Explanatory Style)两种类型。解释风格具有三个向度。1) 时间向度上的持久性——暂时性和永久性。悲观主义者相信发生在他身上的坏事霉运是持久存在的, 好运气只是暂时的。而乐观主义者将好运和希望看成是持久性的动因, 相信厄运是暂时的。2) 空间向度上的普遍性——特定性和一般性。悲观主义者把失败看成是一般性的, 当一件事情失败以后, 很容易认为每一件事情都会失败, 而乐观主义者把失败看成是特定性的, 仅仅会在失败的事情上表现出无助感, 但对生活的其它方面仍持乐观态度。同时, 对好运的解释形态正好与霉运的解释相反。乐观主义者认为坏事情的发生有特定的原因, 而好事情的发生会增强做其它事情的信心。3) 人格向度上的个性化——内在性和外在性。悲观主义者对不幸的事情内在化, 对好运外在化, 而乐观主义者对自己满意的程度远比悲观主义者高的多。解释风格取向的乐观主义通常采用归因风格问卷(ASQ)和言语解释的内容分析(CAVE)来测量。该测量技术要求被试报告对事件正性或负性的解释, 然后从集中性、稳定性和一般化三个维度上进行确定性数值评定^[9]。

大乐观和小乐观之间并不是绝对的对立和决裂关系。大乐观强调乐观是一种稳定的人格特质, 而小乐观以解释风格为切入点, 强调乐观主义解释风

格的认知功能。事实上, 人格的核心含义涉及个体认知、情感和外在行为等多维特征。因此, 从解释风格的视角解读个体的人格特质具有重要的补充价值。另一方面, 由于二者在时间纬度上的着眼点不同, 气质性乐观注重个体对未来事件的总体期望, 而乐观解释风格偏重对现在和过去活事件的归因解释。只有实现两种研究取向的有机融合才能更好的从全面的时间纬度上系统考察乐观主义的价值。

3 乐观与个体生命意义: 乐观主义的个体价值

美国心理学家迈尔斯指出, 乐观主义是追寻生命意义和幸福的法宝。乐观的心态能够帮助个体用更加客观的视角看待生活, 并清醒理智地面对真实的人生, 从而获得解脱和超越。

3.1 乐观与健康

乐观可以使免疫系统增强, 可以获得更多的社会支持。乐观的人心脏病、高血压和癌症的患病率更低, 乐观可以减少乳腺癌的复发率, 延长患 HIV 的人的寿命, 而悲观的人比乐观的人健康退化的时间更早。乐观意识能够给人在迷茫的时候提供力量的支撑, 有助于维护身心健康和提升生活质量。Matuuta(2000)对 800 余名被试的回溯研究发现, 乐观者比悲观者平均寿命长 19%。乐观主义能够预测服用各种药物的病人的物理和心理功能^[10]。并且在与疾病抗争的过程中, 乐观主义品质发挥着相当重要的作用^[11]。

3.2 乐观与生活满意度

乐观主义者往往具有更高的生活满意度、职业成就和婚姻满意度。研究发现, 乐观主义者的生活满意度显著高于悲观者, 而抑郁水平显著低于悲观者。乐观主义有助于产生积极情绪, 增加人的心理能量, 提供正面思考的力量。一般情况下, 乐观主义者心怀远大的抱负和志向, 有从行动上战胜一切艰难险阻的毅力, 获得事业成功的可能性也更大, 甚至在面对事业上的失败或物质贫穷的时候, 他们都很少产生抑郁的心情。

3.3 乐观与幸福

亚里士多德在两千多年前就指出, 幸福是生命的意义和目的, 追求幸福是人类生存的终极目标。构建人类的幸福大厦需要主观幸福和客观幸福两个重要的基石, 乐观主义品质在个体追求、感悟和体验幸福过程中发挥着重要的作用。以前和近期的研究均发现, 乐观可以显著地预测主观幸福感^[12]。也有

研究发现乐观主义能直接或间接成为调节人们幸福水平的中介^[13]。同时乐观主义者更多采用“以问题为中心”的策略和情绪调控方法,从而能促进人们更幸福的生活^[14]。乐观的认知建构之所以比悲观的认知建构更有助于获得幸福感,关键在于运用了一种重要的认知重建策略,即“从中寻找益处并记住它”。

3.4 乐观与未来预测

气质性乐观能够更好地预测他们的未来,能够改善他们的心境,保证低的精神疾病征兆,从而保证了对当前现实的适应。乐观主义是一种对未来发生事件的正性预期的倾向,也是一种对人对事的态度。如果个体对事物抱有乐观主义态度,表明他对未来发生的事件倾向于作积极和正向的预测,相信未来有好结果产生。这种态度可以泛化到他生活中的每一个方面和每一种具体的行为情景,并对其认知和行为产生影响。美国健康营养检测中心对6000名志愿者进行长达10年实验的结果表明:相对比较乐观的人10年后还是比较乐观,悲观的人也会继续相对悲观。

4 乐观与社会现实:乐观主义的社会价值

实践证明,乐观主义在政治、教育、商业、领导、体育和健康等诸多方面都被证明是一种有用的思想。当代社会所表现出的消极和悲观的心理氛围迫切呼唤乐观意识。

20世纪,人类迈进了一个后现代社会文化充斥的“饱和”时代,反科学、反理性和反规则成为这个时代的主题。高尔曼指出,如果说20世纪是一个“焦虑的时代”,那么现在已经开始转变为“哀伤的时代”。物质的“饱和”和精神的“空疏”之间的巨大落差,导致人类产生了一种生命意义的危机。意义、价值和希望的失落普遍地存在,心灵的孤寂和无助的情绪蔓延,现代人“头脑清醒,却胸无大志,没有目标,没有信仰,表面热情而内心残酷”,希望和幸福、乐观和悲观、坚持与放弃,这无数的矛盾心态始终伴随着人们的生活世界,传统的价值信念受到怀疑,悲观主义盛行,许多人陷入心灵孤寂、情感焦虑、价值危机和意义性丧失等心理冲突之中而难以自拔。就像有学者指出的那样,现代人在追逐物质财富的同时,又被物质财富所掣制,迷失了人生的价值方向;在寻求主体独立人格权利的合法性时,陷入了与社会和他人的分离的隔膜以及内心的孤寂;在追求自

由、享受自由的同时,又丧失了生存的根基与本真的自我。

同时随着社会转型的加剧,社会各阶层贫富差距的扩大和利益分配的不均衡,也导致了当代社会普遍弥漫着一种消极和悲观的心理氛围。弱势群体抱怨生活的艰难和命运的不公,而富人对他人和社会不讲回报,对弱者缺少必要的关心,具有冷漠情绪。个体主义观念的盛行,人们更习惯于以“胜者王侯败者寇”的实用主义哲学来衡量人生价值,更加剧了成功者的冷漠和自大,失败者的愤怒和抱怨。正如梭罗所说,大部分人都在“寂静的绝望”中生活。面对当代社会的价值紊乱和心理危机,现代的科学理论和技术模式显得无能为力。进一步讲,单纯的依赖于发展经济和科学技术,根本不可能解决后现代社会人类面临的心理危机。因此必须从新的思路出发,提升人类的乐观意识品质,以解决人的各种身体和心理方面的痛苦。

5 积极与悲观:乐观主义价值评估的分歧与融合

世界上没有纯粹的乐观,乐观往往与悲观相并行存在。盲目乐观论可能瞬间转变为悲观论,脱离实际的乐观会成为一种泡沫,而过度乐观有可能是悲剧的开始。有关乐观主义的价值问题凸显出了两种对立取向的解释——悲观的乐观主义和积极的乐观主义。

悲观的乐观主义观点认为,“好运不可能永远与你相伴,当事物的发展和你的预期相悖时,你原有的乐观主义信念就变得脆弱甚至不堪一击。”^[15]按照这一观点的解释,当乐观主义者对未来的美好预期没有转化为现实时,不但不能增进健康,而且他所面临的悲伤和失望的负性情绪很有可能影响身体健康。而积极的乐观主义学者宣扬“乐观会普遍地消解负性情绪而增加健康”,认为沉浸于负性的思维只会增强负面的力量。目前积极的乐观主义研究趋势从聚焦如何理解并减轻事件的负面影响转向了如何增强事件的积极因素和主观幸福感,也从考究悲观抑郁的原因转向了探明乐观的前因上^[16]。

针对上述两种观点的分歧, Segerstrom 建立了乐观与悲观的整合模型^[17]。其基本观点是,乐观和悲观是一种矛盾事物的统一体,在面对容易的和困难的任务这两种情景下,乐观与悲观具有各自不同的价值。乐观主义能否促进健康其关键取决于对危机源刺激的过程性判断。在艰难的任务情景下,悲

观状态也可能具有积极的意义。特别是当遇到复杂的、持续的、不可控的任务时,悲观主义者往往会逃避、放弃,甚至丧失信心^[18]。然而从某种意义上讲,在失望中放弃或许比在失望中固执地坚持更有价值。因为选择放弃能让自己的心理紧张源所产生的压力,在短时期内降低,有可能对身体健康起到保护作用。而在相对容易的任务中,乐观主义者坚定的信念和对未来美好的预期能有效地保证问题的快速解决和目标的实现,从而消解了紧张刺激源,有益于身心状态的调整^[19]。

人们对生命意义的价值判断取决于人类自身的思维模式和对待事物的态度,反过来,基本价值取向又影响人们对待现实的核心态度及其对未来发展图景的信念。传统的观点认为乐观主义和悲观主义是同一刻度尺的两个极端,其核心理念是强调提高积极的思考。而最新的乐观主义研究认为悲观主义和乐观主义是两个完全不同的刻度尺,其核心技巧强调要调整负面的思考,特别是要改变我们对自己或者别人有破坏性和伤害的负面想法。因此,不管是乐观主义还是悲观主义,也是一种认知选择,乐观主义的培养关键在于培养乐观主义解读事物的认知方式,并实现归因方式从悲观向乐观转变。正如著名剧作家奥斯卡·王尔德所说,乐观主义者和悲观主义者的最大区别在于看待世界的方式不同。

6 小结

乐观是心理健康、成熟和强大的标志,它不仅是人们对抗生活挫折的缓冲剂,还是抵抗疾病的第一道防线。乐观主义能够帮助人们更好地应对生命中的各种危机和挑战。相反,悲观是一种认知混乱,以绝望为特征,预示着消沉,被动、失败、社会疏远、疾病甚至死亡。悲观主义思维只会消弱自己未来身上的精神力量,打击自我积极性,降低创造力,从而导致人类的生命意义旁落。当代社会所表现出的消极和悲观的心理氛围迫切地呼唤乐观意识,与其在悲观中消沉,还不如乐观地做出有价值的行动并朝着自己的目标迈进。

但是,倡导乐观主义精神并不是要一种“集万千宠爱于乐观一身”的盲目乐观,而是建立在个体对危机源刺激客观评估基础之上的有限度的、现实的乐观。因为只有有限度的现实乐观才能在乐观与现实之间寻求到心理和谐和平衡的支点,也只有现实的乐观才能赋予个体独特的生命意义和价值,从而保

证个体既能乐观地面对生活又不自欺欺人。

参考文献

- 1 Scheier M F, Carver C S. Effects of optimism on psychological and physical well: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 1992, 16: 201—228.
- 2 Peterson C. The future of optimism. *American Psychologist*, 2005, 5(1): 44—55.
- 3 Peterson C, Vaidya R S. Explanatory style, expectations, and depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 2001, 31: 1217—1223.
- 4 Chang E C. Optimism and pessimism as partially independent constructs: Relationship to positive and negative affectivity and psychology well-being. *Personality and Individual Difference*, 1997, 23(3): 433—440.
- 5 Scheier M F, Carver C S. Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 1985, 4: 219—247.
- 6 Marshall G N, Wortman C B, Kusulas J W, et al. Distinguishing optimism from pessimism: Relations to fundamental dimensions of mood and personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1992, 62: 1067—1074.
- 7 Espen R, Jon S. Optimism and pessimism: Underlying structure and dimensionality. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2002, 21: 1—7.
- 8 Karl S, Wolfgang K. The assessment of components of optimism by POSOE. *Personality and Individual Differences*, 2001, 31: 563—574.
- 9 Lench H C, Ditto P H. Attributional style and athletic performance: Strategic optimism and defensive pessimism. *Journal of Experimental Social Psychology*, 2008, 44: 631—639.
- 10 Fournier M, Ridder D, Bensing J. How optimism contributes to the adaptation of chronic illness: A prospective study into the enduring effects of optimism on adaptation moderated by the controllability of chronic illness. *Personality and Individual Differences*, 2002, 33: 1163—1183.
- 11 Hakanen J J, Lindbohm M L. Work engagement among breast cancer survivors and the referents: The importance of optimism and social resources at work. *Journal of Cancer Survivorship*, 2008, 2: 283—295.
- 12 Eid M, Diener E. Global judgments of subjective well-being: Situational variability and long-term stability. *Social Indicators Research*, 2004, 65: 245—277.

13

Symister P, Friend R. The influence of social support and problematic support on optimism and depression in chronic illness; A prospective study evaluating self-esteem as a mediator. *Health Psychology*, 2003, 22: 123—129.

14

Taylor S E, Armor D A. Positive illusions and coping with adversity. *Journal of Personality*, 1996, 64: 873—898.

15

Tennen H, Affleck G. The costs and benefits of optimistic explanations and dispositional optimism. *Journal of Personality*, 1987, 55: 377—393.

16

Evangelos C, Karademas. Self—efficacy, social support and well—being; The mediating role of optimism. *Personality and Individual Differences*, 2006, 40: 1281—1290.

17

Segerstrom S C. Optimism and immunity; Do positive thoughts always lead to positive effects? *Brain, Behavior, and Immunity*, 2005, 19: 195—200.

18

Segerstrom S C, Castaneda J O, Spencer T E. Optimism effects on cellular immunity; Testing the affective and persistence models. *Personality and Individual Differences*, 2003, 35: 1615—1624.

19

Segerstrom S C. Optimism, goal conflict, and stressor—related immune change. *Journal of Behavioral Medicine*, 2001, 24: 441—467.

Search for the Meaning of Life: the Value of Optimism From the Perspective of Positive Psychology

Duan Haijun
(School of Psychology, Shanxi Normal University, Xi'an 710062)

Abstract: Optimism is the core concept and research hot of the current Western positive psychology. There are two opposing orientation for interpreting the value of optimism: the positive optimism and pessimism optimism. Studies have shown that optimism and pessimism are twins going. Whether optimism can promote health or not depends crucially on the process—based assessment on the crisis stimulate. Limited and realistic optimistic given to individual unique life meaning and value, it can help individuals look for a psychological harmony and balanceable fulcrum between optimistic and reality. The optimistic studies have merged into a gust of strong tide of optimism. It's will become a new growth point for the psychological development.

Key words: positive psychology; optimism; dispositional optimism; explanatory style